

# Neighborhood NETWORK

A publication for the Columbia neighborhood | 408-730-7800

FALL 2016 | OTOÑO 2016

## Medi-Cal services now available for all low-income children



As of May 2016, all children under 19 years of age from low-income families are now eligible to enroll in Medi-Cal regardless of immigration status. Medi-Cal enrollment is open year-round. Families can apply at MayView Community Health Center at Columbia Neighborhood Center, 785 Morse Ave., on Fridays during their new insurance registration hours, 8:30 a.m. to 4:30 p.m. (closed noon to 1 p.m. for lunch). For more information on the new law, visit [health4allkids.org](http://health4allkids.org). For more information about health insurance enrollment assistance at MayView, call Leticia at 408-579-6026.

## Servicios de Medi-Cal ahora disponibles para todos los niños de bajos ingresos

Desde mayo de 2016, todos los niños menores de 19 años de edad de familias de bajos ingresos ahora son elegibles para inscribirse en Medi-Cal a pesar de su estado migratorio. La inscripción para Medi-Cal durará todo el año. Las familias pueden solicitar este servicio en el Centro de Salud Comunitario MayView en 785 Morse Ave., en el Columbia Neighborhood Center, los viernes de 8:30 a.m. a 4:30 p.m. (cerrado de las 12 p.m. a la 1 p.m. por almuerzo). Para más información de la nueva ley, visite [health4allkids.org](http://health4allkids.org). Para más información sobre la ayuda para inscribirse en el seguro en MayView, llame a Leticia al 408-579-6026.

# FAMILY FUN DAY!

## SAVE THE DATE!

We are honored to invite you to our 18th annual Family Fun Day in the Columbia Neighborhood Center gym on Saturday, Oct. 29, 2 to 5 p.m. This fun, free, community-building event celebrates Halloween safety with carnival games and prizes while connecting members of our community to various resources provided by the Department of Library and Community Services. The event is also supported by other city departments and community partners. Free, light snacks will be provided for kids. Costumes are encouraged! For more information, call 408-730-7800.



## HOLIDAY CLOSURES

CNC offices will be closed for the following Holidays:  
**Sept. 5, Nov. 11 and Nov. 24-25**

## Día de Diversión Familiar: ¡GUARDE LA FECHA!

Estamos honrados de invitarlos a nuestro 18avo Día de Diversión Familiar en el gimnasio del CNC el sábado 29 de octubre de 2 a 5 p.m. Este evento divertido y gratuito que une a la comunidad, celebra la seguridad en Halloween con juegos y premios de carnavales mientras conecta a los miembros de nuestra comunidad con varios recursos proveídos por el Departamento de Biblioteca y Servicios a la Comunidad, apoyados por otros departamentos de la ciudad y organizaciones de la comunidad. Meriendas gratuitas para los niños. ¡Los invitamos a que vengan disfrazados si pueden! Para mas información, llame al 408-730-7800.



## CERRADO POR FERIADOS

El CNC estará cerrado los siguientes días: **5 de Septiembre, 11 de Noviembre y 24 y 25 de Noviembre**



## Community Advisory Committee now recruiting new members!

If you're interested in serving your community to bring out its best, the Columbia Neighborhood Center (CNC) needs your help! The Community Advisory Committee (CAC) at CNC is recruiting new members, and we encourage you to apply. The following member-categories are open: student (2 openings), local business (2 openings) and Sunnyvale resident (1 opening). For more information or to get the application, go to [CNC.inSunnyvale.com](http://CNC.inSunnyvale.com) or call 408-730-7800.

**Note:** CAC advises CNC staff and provides input on the CNC's services by: identifying community needs of the CNC service area; helping to evaluate the effectiveness of CNC services in the community; serving as a resource in effectively operating, planning and advertising CNC services and assisting CNC staff with special projects. The CAC does not determine or direct staff regarding or related to the CNC and its services.

Over the next several issues of this newsletter, we will interview current members to find out more about what membership looks like and why each member is a part of the CAC. We hope this inspires you to apply. This edition, we will be asking questions to Myisha, an active community member and parent of three (including twin 5-year olds) who just joined the CAC in April, and Ulises, a Fremont High School student who has served on the committee for a year and aspires to pursue a career in automotive design.

### Meet the advisors

#### Q&A with Myisha:

Question: **Why did you join the CAC, what do you think of your experience so far and why would you recommend it to others?**

Myisha: I wanted to provide the CAC with a parent's perspective and as someone who works for a family resource provider in Sunnyvale. I've learned that connection is essential to learning about the heart of our community. Passing down this awareness to our children is key. So far, I've found immediate inclusion in a passionate, driven and diverse group of people who volunteer their time to brainstorm solution-based ideas for possible implementation. I would recommend CAC membership to anyone who is willing to connect by accepting the role of identifying community needs that are applicable to the CNC neighborhood service area and its purpose.

Question: **What are the goals of the CAC, and how does it improve the quality of life for families in the community?**

Myisha: The goals of the CAC are concerned with enhancing and creating program ideas that fit the needs of the community. The CAC members help to ensure the effectiveness behind these strategies. Families benefit from being offered low-cost programs and resources that improve their health and education. In addition, these programs are affordable, and families do not have to worry about that when they consider trying something new outside of their everyday activities.

#### Q&A with Ulises:

Question: **How does the CAC give you a voice in your neighborhood?**

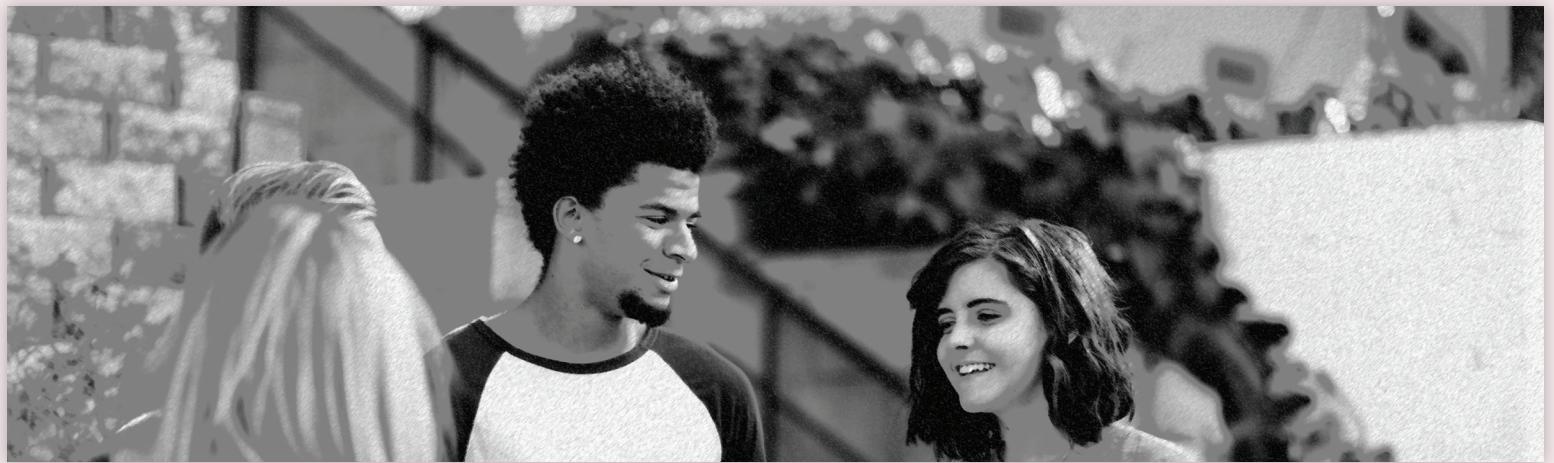
Ulises: The CAC allows me to stretch my thoughts and connect with my neighborhood. It has also helped me know more about the programs and opportunities my community offers. It gives me a voice to express my ideas and to improve the goals and values of the community.

Question: **What qualities should a teen have if s/he is considering joining the CAC?**

Ulises: They should be open-minded and respectful to others ideas. We would also like to have an organized person who is honest with the ideas being contributed as well as their own. In my opinion, the two most important qualities are to be responsible and committed to helping our team.

### Now Hiring!

The City of Sunnyvale - Columbia Neighborhood Center is now hiring a Casual Recreation Attendant (part-time). Applications are available at [Jobs.insunnyvale.com](http://Jobs.insunnyvale.com). Pay starts at \$12.50 per hour. Send your application to [cnc@sunnyvale.ca.gov](mailto:cnc@sunnyvale.ca.gov). Call 408-730-7800 for more information.



## ¡El Community Advisory Committee está reclutando nuevos miembros!

Si estás interesado en servir a tu comunidad y sacar lo mejor de ella, el Columbia Neighborhood Center (CNC) necesita tu ayuda! El Comité de Consejos de la Comunidad (CAC en inglés) del CNC está reclutando nuevos miembros y te animamos a enviar su solicitud. Las siguientes categorías de miembros están disponibles: estudiante (2 espacios), negocio local (2 espacios) y residente de Sunnyvale (1 espacio). Para más información o para recibir una solicitud, vaya a [CNC.inSunnyvale.com](http://CNC.inSunnyvale.com) o llame al 408-730-7800.

**Nota:** El CAC aconseja al personal del CNC y provee opiniones sobre los servicios del CNC: identificando las necesidades del área de servicio del CNC; ayudando a evaluar la efectividad de los servicios del CNC en la comunidad; sirviendo como un recurso que de manera efectiva opera, planea y promueve los servicios del CNC y ayuda al personal del CNC en proyectos especiales. El CAC no determina las políticas ni dirige al personal sobre o con relación al Columbia Neighborhood Center y sus servicios.

Durante los siguientes ejemplares de esta publicación estaremos entrevistando a miembros actuales para saber un poco más sobre sus experiencias siendo miembros y porqué son miembros del comité. Esperamos que esto los inspire a querer participar. En esta edición le hicimos preguntas a Myisha, una activa miembro de la comunidad y madre de tres niños (incluyendo a gemelos de 5 años), quien recientemente se unió al CAC en abril; y a Ulises, un estudiante de Fremont High School que ha servido como miembro por un año y aspira a seguir una carrera de diseño automovilístico.

### Presentando los asesores

#### Preguntas y respuestas con Myisha:

##### **Pregunta: ¿Porqué te uniste al CAC, qué piensas de tu experiencia hasta el momento, y porqué se lo recomendarías a otros?**

Myisha: Mi razón para unirme al CAC es proveer una perspectiva desde el rol de una madre y como una persona que provee recursos a la familia en Sunnyvale. He aprendido que las conexiones son esenciales para aprender sobre el corazón de la comunidad en donde vives. Pasarles este tipo de conocimiento a nuestros hijos es esencial.

Hasta el momento he aprendido que este es un grupo de gente apasionada, motivada y diversa, que ofrecen su tiempo para encontrar ideas y soluciones que se puedan implementar.

Yo recomiendo el CAC para cualquier residente que tenga deseos de identificar las necesidades de la comunidad que aplican al propósito y al área de servicio del CNC.

##### **Pregunta: ¿Cuáles son las metas del CAC y cómo mejora la calidad de vida de las familias en la comunidad?**

Myisha: Las metas del CAC se enfocan en mejorar y crear ideas y programas que llenen las necesidades de la comunidad del CNC. Los miembros del CAC ayudan a asegurar la efectividad de las estrategias que se implementarán.

Las familias se benefician al recibir programas y recursos a bajo costo que mejoran su salud y educación. Asimismo, estos programas no son caros y las familias no se tienen que preocupar sobre el costo cuando consideren probar algo nuevo fuera de sus actividades diarias.

#### Preguntas y respuestas con Ulises:

##### **Pregunta: ¿Cómo el CAC me convierte en una voz en mi vecindario?**

Ulises: El CAC me permite expresar mis pensamientos y conectarme con mi vecindario. También me ha ayudado a saber más sobre los programas y las oportunidades que ofrece mi comunidad. El CAC me permite expresar mis ideas y mejorar las metas y valores de la comunidad.

##### **Pregunta: ¿Qué cualidades debería tener un adolescente si piensa unirse al CAC?**

Ulises: Deben tener mente abierta y respeto por las ideas de otros. Quisieramos tener a una persona organizada, que sea honesta con las ideas contribuídas, al igual que con las de sí mismo. En mi opinión, las dos cualidades más importantes son ser responsable y comprometerse en ayudar a nuestro equipo.

## ¡Estamos Contratando!

El Columbia Neighborhood Center (CNC) de la Ciudad de Sunnyvale busca contratar a un Casual Recreation Attendant (part-time). Envíe su solicitud por internet en [Jobs.inSunnyvale.com](http://Jobs.inSunnyvale.com) or llame al 408-730-7800 para más información. El pago por hora comienza desde \$12.50.

# SERVICES AT A GLANCE

## RECREATION AND WELLNESS

CLOSED ON MON SEPT 5, FRI NOV 11, THURS NOV 26

PROGRAM	DAYS AND TIMES	WHO	COST	LOCATION
1 <b>U-Jam Fitness</b>	Mondays, 6 – 7 p.m.	Adults and children age 10+ with a parent	\$2 per person, cash only	CNC Gym
2 <b>Yoga</b>	Tuesdays, 6 – 6:50 p.m.	Adults and children age 10+ with a parent	Free	CNC Gym
3 <b>Zumba</b>	Wednesdays, 7 – 8 p.m., Fridays, 6 – 7 p.m.	Adults and children age 10+ with a parent	\$2 per person, cash only	CNC Gym
4 <b>Karate Classes</b>	Tuesdays, 7 – 8 p.m. (all levels); 8 – 9 p.m. (Advanced) Thursdays, 7 – 9 p.m. (Intermediate/Advanced) Saturdays, 8 – 10 a.m. (Advanced); 10 a.m. – noon (all levels).	Ages 8+	\$20/month (Students and Sunnyvale residents) \$40/month Non-resident	CNC Gym Tues. and Sat. CMS Multi Thurs.
5 <b>Drop-In Fitness Room</b>	Mondays and Thursdays, 6:30 – 8 p.m. Tuesdays and Wednesdays, 7:30 – 9 p.m. Saturdays, 8 – 9:30 a.m. (Session #1) 10:30 a.m. – noon (Session #2)	Adults and youth with parent consent *see details below	\$1 per person, cash only	CNC Fitness Room
6 <b>Youth Drop-In Gym</b>	Indoor Soccer, Mondays, 7 – 9 p.m., Saturdays, 7 – 10 p.m. Basketball, Fridays, 7 – 10 p.m.	Middle and High School youth with School ID	\$0.50 for residents \$1 for Non-Sunnyvale residents	CNC Gym

**1. NEW! U-Jam Fitness.** U-Jam Fitness is a dance fitness program that unites world beats with urban flavor and takes you around the world from Hip-Hop to Bollywood with an athletic cardio workout that tones your body. Lace up your kicks and let the music drive you! No childcare is available, and children will not be allowed to wait in the gym or lobby.

**2. Yoga.** The class is taught by a team of volunteers. Bring an exercise mat or towel, and wear loose fitting clothes. Come 10 minutes before the beginning of class when registering for the first time.

**3. Zumba.** No childcare is available, and children will not be allowed to wait in the gym or lobby.

**4. Karate Classes.** Traditional Shotokan karate classes are led by Sensei Jay Castellano, 7th Dan. Visit a class to be placed on the waiting list.

**5. Fitness Room.** The Fitness Room is staffed by an attendant who is First Aid and CPR certified. Participants must be Sunnyvale residents. Middle school students can participate if accompanied by a parent/guardian. High

school students can participate with a signed parent consent form. Forms must be completed before participating. Participants should wear athletic shoes and bring water and a towel.

**6. Youth Drop-In Gym.** Bring your own ball and come play with your friends. Drop-In Gym will be cancelled if there are no participants in the first hour of the program.

## OTHER SERVICES — Location at CNC unless otherwise noted

PROGRAM	DAYS AND TIMES	WHO	COST
1 Legal Clinic	9/10, 10/1, 11/5 & 12/3 10 a.m. – noon	Adults	Free
2 Library Books in Lending Machine	Available anytime CNC lobby is open	Anyone with a Sunnyvale library card	Free
3 Information about Licensed Child Care in Sunnyvale	Monday – Friday 8:30 a.m. – 5 p.m.	Anyone seeking child care	Free
4 Reading Buddies Program	3rd Thursday of each month 3:30 – 4:30 p.m. CNC Morse Room	Ages 6 and up	Free, but need to register

**1. Legal Clinic.** Offered by South Asian Bar Association of Northern California (SABA-NC). Get a 15 – 20 minute consultation on legal matters, provided by a licensed attorney. No appointments, first come, first served.

**2. Book Lending Machine.** Check out library books for preschool and school-age students. A library materials return bin is also located in the CNC lobby to return Sunnyvale Library items. New library cards issued at CNC during regular business hours.

**3. Child Care Referral in Sunnyvale.** Sunnyvale's free information packet for parents seeking child care includes current listings of licensed providers and tips for evaluating providers. To request a packet, call 408-730-7800 or email [childcareresources@sunnyvale.ca.gov](mailto:childcareresources@sunnyvale.ca.gov)

**4. Reading Buddies.** Offered by Furry Friends. Children can bring a book and read for about 15 minutes to a friendly therapy animal to build their reading skills and confidence. Registration required in person at the CNC or by calling 408-730-7800.

## COMMUNITY EDUCATION

PROGRAM	DAYS AND TIMES	WHO	COST	LOCATION
1 English as a Second Language (ESL) Classes	Mondays and Wednesdays, 6 – 9 p.m.	Adults	Free	Columbia Middle School Classrooms 739 Morse Ave.
2 English Language Development Classes	Tuesdays, 7 – 9 p.m.	Adults	Free	Columbia Middle School Library 739 Morse Ave.

**1. English as a Second Language (ESL) Classes.** Offered by Fremont Union High School District – Adult Education Division. New students must take an ESL placement test first. To register for an ESL placement test, visit the Adult Education office, 591 W. Fremont Ave., Room 1, or call 408-522-2700.

**2. English Language Development Classes.** Offered by Vision Literacy. Participants will practice listening, speaking, reading and writing in small groups with trained volunteers. **Orientation and test for new students is on Aug. 23 and 30 at 6:30 p.m.** in the Morse Room at Columbia Neighborhood Center, 785 Morse Ave. For more information, call Vision Literacy at 408-676-7323.

# NUESTROS SERVICIOS

## RECREACIÓN Y BIENESTAR

ESTARÁ CERRADO LUNES 5 DE SEPTIEMBRE, VIERNES 11 DE NOVIEMBRE, JUEVES 26 DE NOVIEMBRE

PROGRAMA	DÍAS Y HORAS	QUIÉN	COSTO	LUGAR
<b>1 U-Jam Ejercicios</b>	Lunes, 6 – 7 p.m.	Adultos y niños mayores de 10 años con un adulto	\$2 por persona, Sólo efectivo	Gimnasio del CNC
<b>2 Yoga</b>	Martes, 6 – 6:50 p.m.	Adultos y niños mayores de 10 años con un adulto	Gratis	Gimnasio del CNC
<b>3 Zumba</b>	Miércoles, 7 – 8 p.m., viernes; 6 – 7 p.m.	Adultos y niños mayores de 10 años con un adulto	\$2 por persona, Sólo efectivo	Gimnasio del CNC
<b>4 Clases de Karate</b>	Martes, 7 – 8 p.m. (todos los niveles); 8 – 9 p.m. (avanzado) Jueves, 7 – 9 p.m. (Intermedio/Avanzado) Sábados, 8 – 10 a.m. (avanzado); 10 a.m. – 12 p.m. (todos los niveles)	De 8 años para arriba	\$20/mes (Estudiantes y Residentes de Sunnyvale) \$40/mes No-residentes	Gimnasio del CNC los martes y sábados Multi de la Escuela Columbia los jueves
<b>5 Sala de Ejercicios</b>	Lunes y jueves, 6:30 – 8 p.m., martes y miércoles 7:30 – 9 p.m. Sábados, 8 – 9:30 a.m. (Sesión # 1); 10:30 a.m. – 12 p.m. (Sesión #2)	Adulto y jóvenes con autorización de un parent *vea detalles abajo	\$1 por persona, Sólo efectivo	Sala de Ejercicios del CNC
<b>5 Drop-In Gym para los Jóvenes</b>	Fútbol Soccer, lunes 7 – 9 p.m. y sábados 7 – 10 p.m. Básquetbol, viernes 7 – 10 p.m.	Para estudiantes de Middle y High School con identificación de la escuela	\$0.50 para jóvenes de Sunnyvale \$1 para jóvenes que no viven en Sunnyvale	Gimnasio del CNC

**1. U-Jam Ejercicios.** Ejercicios U-Jam es un programa de ejercicios por medio del baile que une distintos ritmos musicales modernos desde el Hip-Hop a Bollywood con una rutina de ejercicios que ayudará a mejorar tu condición física. Déjate contagiar con la música! No hay cuidado de niños y no se permitirá que los niños esperen dentro del gimnasio ni en la sala de esperas o lobby.

**2. Yoga.** La clase es enseñada por un equipo de instructores de yoga voluntarios. Traigan un tapete o una toalla y vístanse con ropa cómoda. Si es la primera vez que van

a participar de la clase vengan 10 minutos antes de que la clase comience.

**3. Zumba.** No hay cuidado de niños y no se permitirá que los niños esperen dentro del gimnasio ni en la sala de esperas o lobby.

**4. Clases de Karate.** Estas clases tradicionales de karate Shotokan son lideradas por el Sensei Jay Castellano, 7mo Dan, con la ayuda de los cinturones negros del Dojo Satsuma. Los nuevos estudiantes serán puestos en una lista de espera y aceptados solamente la primera semana de cada tres meses (julio, octubre, enero, abril).

Visite una clase para que pongan su nombre en la lista de espera.

**4. Sala de Ejercicios.** La Sala de Ejercicios está a cargo de un empleado certificado en Primeros Auxilios y RCP. Los participantes deberán vivir en Sunnyvale y traer prueba de ello. Los estudiantes de Middle School pueden participar si están acompañados de uno de sus padres/apoderados legales. Los estudiantes de secundaria pueden participar si traen el formulario de consentimiento firmado por sus padres. Los formularios deberán ser llenados y firmados antes de participar. Los participantes deberán vestirse con zapatos deportivos, traer agua y una toalla.

**5. Drop-In Gym para Jóvenes.** Trae tu pelota y ven a jugar con tus amigos. Drop-In Gym será cancelado si no hay participantes durante la primera hora del programa.

## OTROS SERVICIOS—Los servicios son ofrecidos en el CNC, a menos que se indique algo diferente

PROGRAMA	DÍAS Y HORAS	QUIÉN	COSTO
<b>1 Clínica Legal</b>	10 de septiembre, 1 de octubre, 5 de noviembre y 3 de diciembre 10 a.m. – 12 p.m.	Adultos	Gratis
<b>2 Libros en la Máquina de Préstamo de Libros de la Biblioteca</b>	Disponible siempre que la sala de espera del CNC esté abierta	Cualquiera con una tarjeta de la Biblioteca de Sunnyvale	Gratis
<b>3 Información sobre Cuidado de Niños en Sunnyvale</b>	Lunes a viernes 8:30 a.m. – 5 p.m.	Cualquiera buscando cuidado de niños	Gratis
<b>4 Programa Reading Buddies</b>	3 <sup>er</sup> martes de cada mes 3:30 – 4:30 p.m. Salón Morse del CNC	6 o más años de edad	Gratis, pero necesitan inscribirse

**1. Clínica Legal.** Ofrecida por South Asian Bar Association del Norte de California (SABA – NC). Reciba una consulta de 15 – 20 minutos sobre temas legales, proveídas por un abogado licenciado. No necesitan hacer citas. Se atenderá por orden de llegada.

**2. Máquina de Préstamo de Libros.** Llena de libros para niños de edad preescolar hasta edad escolar. Los libros podrán ser devueltos en un recipiente localizado en la sala de espera del CNC. Pueden conseguir tarjetas nuevas de la biblioteca en el CNC durante horas regulares de oficina.

**3. Información de Cuidado de Niños en Sunnyvale.** Un paquete de información gratuita para padres que buscan cuidado de niños que incluye listas actualizadas de proveedores (con licencia) y consejos para evaluarlos. Para pedir un paquete llame al 408-730-7800 o por email [childcareresources@sunnyvale.ca.gov](mailto:childcareresources@sunnyvale.ca.gov)

**4. Programa Reading Buddies.** Ofrecido por Furry Friends. Niños podrán traer un libro y leerlo por 15 minutos a un amigable animal de terapia para que puedan mejorar sus habilidades de lectura y confianza. Necesitan inscribirse en persona en el CNC o al 408-730-7800.

## EDUCACIÓN PARA LA COMUNIDAD

PROGRAMA	DÍAS Y HORAS	QUIÉN	COSTO	LUGAR
<b>1 Clases de Inglés como Segundo Idioma (ESL)</b>	Lunes y miércoles, 6 – 9 p.m.	Adultos	Gratis	Salones de la Escuela Columbia 739 Morse Ave.
<b>2 Clases de Desarrollo del Idioma Inglés</b>	Martes, 7 – 9 p.m.	Adultos	Gratis	Biblioteca de la Escuela Columbia 739 Morse Ave.

**1. Clases de Inglés como Segundo Idioma (ESL).** Ofrecidas por la División de Educación para Adultos de Fremont Union High School. Todo nuevo estudiante necesita tomar un examen gratuito de clasificación. Para inscribirse para tomar el examen vaya a la oficina de Educación para Adultos, Salón I de 591 W. Fremont Ave., o llame al 408-522-2700.

**2. Clases de Desarrollo del Idioma Inglés.** Ofrecidas por Vision Literacy. Los participantes practicarán oír, hablar, leer y escribir en grupos pequeños con voluntarios entrenados. **La orientación y examen para estudiantes nuevos será la 23 y 30 de agosto** en la Morse Room en el CNC, 785 Morse Ave. Para mas información, llame Vision Literacy al 408-676-7323.

# SERVICES AT A GLANCE

## 1. Medical/Health Services by MayView Community Health Center

**MayView Community Health Center.** Services include family medicine, check-ups, sick visits, baby care, pre-natal care, etc.

For an appointment, call 408-746-0455 or visit [mayview.org](http://mayview.org). \*Closed on 9/5, 11/24 and 11/25.

## 2. Low-Cost Immunization Clinic for Children

Offered by MayView Community Health Center. (First 20 patients only). For information, call 408-746-0455 or [mayview.org](http://mayview.org).

**HEALTH SERVICES** — Location at CNC unless otherwise noted

	PROGRAM	DAYS AND TIMES	WHO	COST
1	Medical/Health Services by MayView Community Health Center	Mon, Thu & Fri, 8:15 a.m.– 7 p.m. Tue, 8:15 a.m.– 8 p.m. Wed, 8:15 a.m.– 5 p.m. Closed noon to 1 p.m. for lunch	Adults and children	Insurance and sliding scale
2	Low-cost immunization clinic for children provided by MayView Community Health Center	Wednesdays, 8:30 – 11 a.m. and 1 – 3:30 p.m.	Children	Insurance and sliding scale
3	Health Insurance Enrollment Assistance at MayView Community Health Center	Fridays, 8:30 a.m.– 4:30 p.m. Closed noon to 1 p.m. for lunch.	Families with children	Free
4	Family Harvest Program (monthly food distribution program)	4th Wednesday of each month 3:20 – 4 p.m. with appointment	Families with children	Free if qualify

## 3. Health Insurance Enrollment Assistance at MayView Community Health Center

Provides Covered California and/or Medi-Cal application and enrollment assistance. For assistance on a first-come, first-served basis, call Leticia at 408-579-6026.

**4. Family Harvest Program.** Provides a free monthly food distribution of more than 100 lbs. of dry (rice, beans, etc.) and fresh food (fruit, vegetables, eggs, etc.). Families must have a child living at home (under age 18), and meet income guidelines. Call 408-730-7800 for more information including income requirements.



VeggieRx

## VeggieRx class coming to CNC

Fresh Approach, which has also offered two series of hands-on cooking classes for Columbia Middle School students in spring 2016 as well as Freshest Cargo, is now also offering VeggieRx every-other Wednesday, Sept. 7 to Dec. 14, 5:30 to 7 p.m. VeggieRx is a behavior change program for individuals, youth and families who have diet-related health conditions. The program provides nutrition education, cooking demonstrations and access to healthy foods through a series of eight classes over 16 weeks where participants engage in discussions and hands-on activities. At each class, health indicators such as height, weight, blood pressure and BMI are measured, and participants receive "prescription" vouchers that can only be used to purchase fruits and vegetables at local farmers' markets. By tracking health indicators, participants and program staff can witness the positive health changes associated with a healthier diet and increased access to healthy foods. For more information, visit [freshapproach.org/veggierx](http://freshapproach.org/veggierx) or call Fresh Approach at 925-771-2990 or 800-949-3276. Commitment to full attendance is mandatory. Please consider all dates before registering..



HealthTrust

## Better Choices/Better Health

The Health Trust offer this self-management program for people living with chronic conditions such as high cholesterol, arthritis, diabetes, asthma, depression and obesity among others. This program also benefits individuals who care for someone living with chronic conditions. The program covers:

- Techniques to deal with problems such as frustration, fatigue, pain and isolation
- Appropriate exercise for maintaining and improving strength, flexibility and endurance
- Appropriate use of medications
- Communicating effectively with family, friends and health professionals
- Nutrition
- How to evaluate new treatments

The workshop is offered at Columbia Neighborhood Center in English on Mondays from Sept. 19 to Oct. 24, 5:30 to 8:45 p.m. It is also offered in Spanish on Tuesdays from Sept. 20 to Oct. 25, 5:30 p.m. to 8:45 p.m. For more information, please call 408-961-9877 or visit [healthtrust.org/services/better-choices-better-health](http://healthtrust.org/services/better-choices-better-health).

Your child's attendance at any Columbia Neighborhood Center sponsored activity constitutes your permission for their photograph/image or video to be used in promotional materials.



# NUESTROS SERVICIOS

**1. Servicios Médicos/de Salud por el Centro Comunitario de Salud MayView.** Los servicios incluyen medicina familiar, chequeos, visitas de enfermedad, cuidado de bebés, cuidado pre-natal, etc. Para una cita llame al 408-746-0455 o visite [mayview.org](http://mayview.org)

\*Cerrada 9/5, 11/24 and 11/25.

**2. Clínica de Vacunas a Bajo Costo para Niños.** Ofrecida por el Centro Comunitario de Salud MayView. Solamente los primeros 20 pacientes. Para más información llame al 408-746-0455 o visite [mayview.org](http://mayview.org).

**3. Ayuda para la Inscripción de Programas de Seguro Médico en el Centro Comunitario de Salud MayView.** El Centro Comunitario de Salud MayView provee ayuda para inscribirse y con la solicitud para Covered California y/o Medi-Cal. Para ayuda o hacer una cita llame a Leticia al 408-579-6026.

**SERVICIOS DE SALUD—Los servicios son ofrecidos en el CNC, a menos que se indique algo diferente**

PROGRAMA	DÍAS Y HORAS	QUIÉN	COSTO
1 Servicios Médicos/de Salud por el Centro Comunitario de Salud MayView	Lunes, jueves y viernes, 8:15 a.m. – 7 p.m. Martes, 8:15 a.m. – 8 p.m. Miércoles, 8:15 a.m. – 5 p.m. Cerrado de 12 a 1 p.m.	Adultos y niños	Seguro médico y depende de sus ingresos
2 Clínica de vacunas a bajo costo para niños por el Centro Comunitario de Salud MayView	Todos los miércoles 8:30 – 11 a.m. y 1 – 3:30 p.m.	Niños	Seguro médico y depende de sus ingresos
3 Ayuda para la Inscripción de Seguro Médico en el Centro de Comunitario de Salud MayView	Viernes, 8:30 a.m. – 4:30 p.m. Cerrado de 12 – 1 p.m.	Familias con niños	Gratis
4 Programa Family Harvest (programa mensual de distribución de comida)	4 <sup>to</sup> miércoles de cada mes 3 – 4 p.m. con cita	Familias con niños	Gratis si califican

**4. Programa Family Harvest.** Distribución gratuita de más de 100 lbs. de comida (arroz, frijoles, fruta, verduras, huevos, etc.). Las familias deben tener niños viviendo en casa (menores de 18 años) y cumplir con los requisitos económicos. Para más información, llame al 408-730-7800.



VeggieRx

## Clase VeggieRx viene al CNC

Fresh Approach, quien ha ofrecido dos series de clases de cocina para los estudiantes de la Escuela Columbia en la primavera del 2016, así como Freshest Cargo, ahora también ofrece VeggieRx los miércoles cada dos semanas desde el 7 de septiembre al 14 de diciembre, de 5:30 a 7 p.m. VeggieRx es un programa de cambio de comportamiento para individuos, jóvenes y familias que tengan condiciones de salud relacionadas con sus dietas alimenticias. El programa provee educación de nutrición, demostraciones de cocina y acceso a comida saludable por medio de una serie de 8 clases en 16 semanas, donde los participantes tendrán discusiones y actividades sobre comida, nutrición y comida. En cada clase se medirán indicadores de salud como altura, peso, presión de sangre y BMI, para que los participantes reciban "recetas" que pueden ser solamente usadas para comprar frutas y verduras en los mercados locales (farmers' markets). Siguiendo estos indicadores de salud, los participantes y el personal del programa podrán ser testigos de los cambios de salud positivos asociados con la dieta saludable y el mejor acceso a comidas saludables. Para más información, visite [freshapproach.org/veggierx](http://freshapproach.org/veggierx) o llame al 925-771-2990 o 800-949-3276. Es obligatorio asistir a todas las clases. Por favor revise todas las fechas antes de inscribirse.



HealthTrust

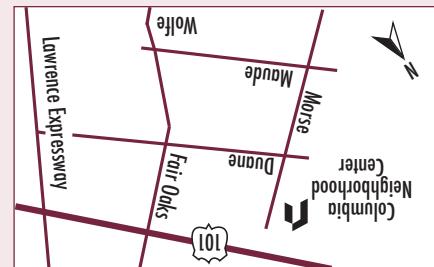
## Mejores Opciones/Mejor Salud

The Health Trust ofrece este programa de autocontrol para gente con condiciones crónicas como colesterol alto, artritis, diabetes, asma, depresión y obesidad, entre otras. Este programa también beneficia a individuos que cuidan a personas con condiciones crónicas. El programa cubre lo siguiente:

- Técnicas para tratar problemas como frustración, fatiga, dolor y aislamiento
- Ejercicios apropiados para mantener y mejorar su fuerza, flexibilidad y resistencia
- Uso apropiado de medicinas
- Comunicarse de manera efectiva con familiares, amigos y profesionales de salud
- Nutrición
- Cómo evaluar nuevos tratamientos

El taller es ofrecido en Columbia Neighborhood Center en inglés los lunes del 19 de septiembre al 24 de octubre de 5:30 a 8:45 p.m. También se ofrece en español los martes del 20 de septiembre al 25 de octubre de 5:30 to 8:45 p.m. Para más información llame 408-961-9877 o visite [healthtrust.org/services/better-choices-better-health](http://healthtrust.org/services/better-choices-better-health).

La participación de su niño(a) en cualquier actividad patrocinada por el Columbia Neighborhood Center constituye su autorización para usar su fotografía/imagen o video para que pueda ser usada en materiales de promoción.



FALL 2016 | OCTUBRE 2016

A publication for the Columbia neighborhood | 408-730-7800

Presorted Standard  
U.S. POSTAGE PAID  
Sunnyvale, CA  
Permit No. 112

# Neighborhood NETWORK

## NEW! CNC offers mobile farmers' market on Saturdays

Columbia Neighborhood Center (CNC) is proud to host Freshest Cargo on Saturdays, 9:30 a.m. to noon. Freshest Cargo offers local produce for sale directly to the CNC neighborhood.

Freshest Cargo takes cash, Visa, Mastercard, EBT CalFresh benefits and accepts CalFresh dollar-for-dollar match up to \$20 (just ask about "Market Match").

Freshest Cargo is also at the Sunnyvale Public Library at 665 West Olive Ave. on Saturdays from 12:30 to 2:30 p.m. and Wednesdays from 1:30 to 2:30 p.m. For more information, visit [freshapproach.org](http://freshapproach.org) or call 408-730-7800.

Note: WIC is a food benefit program for qualifying

women, infants, and children. EBT functions similarly to a debit card for food benefit programs like WIC or CalFresh (replacing food stamps).

For those who need assistance with food, Columbia Neighborhood Center also operates the Family Harvest program and is currently enrolling new members. Family Harvest is a monthly free food distribution program providing over 100 pounds of groceries. Call 408-730-7800 or see "Services at a Glance" inside this issue for more information.



## ¡NUEVO! Freshest Cargo agrega al CNC en su ruta de los sábados

El Columbia Neighborhood Center se enorgullece de recibir a Freshest Cargo los sábados de 9:30 a.m. a 12 p.m. Freshest Cargo ofrece verduras locales para la venta directa al vecindario del CNC.

Freshest Cargo acepta dinero en efectivo, Visa, Mastercard, beneficios EBT CalFresh, y acepta igualar los precios CalFresh, dólar por dólar, hasta por \$20 (sólo pregunte por el "Market Match").

Freshest Cargo también va a la Biblioteca Pública de Sunnyvale, 665 West Olive Ave. los sábados de 12:30 a 2:30 p.m. y los miércoles de 1:30 a 2:30 p.m. Para más información, visite [freshapproach.org](http://freshapproach.org) o llame al 408-730-7800.

Nota: WIC es un programa de beneficio de comida para mujeres, infantes y niños que califican. EBT funciona de manera similar a la tarjeta de débito y para programas de beneficio de comida como WIC o CalFresh (reemplazando a las estampillas de comida).

Para aquellos que necesitan ayuda con comida, el Columbia Neighborhood Center ofrece el programa Family Harvest y está aceptando a nuevos miembros. Family Harvest es un programa de distribución mensual de comida gratuita, dándole a las familias más de 100 libras de alimentos. Para más información llamen al 408-730-7800 o vea la sección "Nuestros Servicios" dentro de ésta publicación.

